

Salsa Lava Derretida

Clasificación:

Sirve: 12 o 48 Porciones

12 Porciones

48 Porciones

Ingredients	Weight	Measure	Weight	Measure
Frijoles negros, enlatados o cocinados de seco		3 tza		12 tza
Salsa no tan picante		2 tza		8 tza
Trocitos de pita integral, galletas saladas, para mojar en salsa		1/4 tza		1 tza
O		O		O
Vegetales para mojar en salsa		3/4 tza		3 tza

Preparación

1. Haga los frijoles puré con la salsa.
2. Sirva con trocitos de pita integral, galletas saladas de grano integral o vegetales para mojar en la salsa.

Notas

Sugerencia para servir:

La salsa es un bocadillo saludable para cualquier momento del día. La salsa también sirve como guarnición para las papas, pescado o pollo.

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad	% Valor Diarios*
Calorias	67	
Grasa total	0 g	
Proteínas	4 g	
Carbohidrato	12 g	
Fibra dietética	4 g	
Grasa saturada	0 g	
Sodio	226 mg	